ایک سال سے کم عمر بچوں کے لیے ٹھوس غذا

1_ عمدہ صحت بخش غذا

2_صفا ئی

3_بیماری سے بچاؤ

یہ تین اہم اور ضروری حفاظتی اقدامات ہیں جو بچوں کو تندرست رکھتے ہیں اور بیماریوں سے بچاتے ہیں

اگر بچے کو صحت بخش غذا ملتی رہے اور وہ بیماریوں سے محفوظ رہے تو ہر مہینے اس کا وزن بڑھتا جاتا ہے

البتہ اگر انہیں درست وقت پر مناسب ٹھوس غذا نہ ملے تو ان کی نشونما پر برا اثر پڑتا ہے اور وہ کمزور ہونے لگتے ہیں ۔

1_پیدائش سے لے کر چار سے چھ مہینے کی عمر تک ماں کا دودھ بچے کی غذا ہونی چاہئے

اس کے علاوہ کچھ اور نہیں دینا چاہئے بچے کی پیدائش کے بعد سے دو گھنٹے کے اندر اندر ماں کا دودھ دینا چاہئے

ماں کے دودھ میں شامل جزو (کولوسٹرم) بچے کو مختلف قسم کے مضر اثرات اور بیماریوں سے بچاتاہے

2_ماں کے د ودھ پر پلنے والے بچوں کو گیسٹرو کی بیماری نہیں ہوتی

چھ ماہ سے ایک برس کی عمر تک ماں کا دودھ اور دوسری

صحت بخش غذائیں جیسے ابلی دالیں ،انڈے،گوشت ،پھل

اور سبزیاں پکا کر دینا چاہئے

3_جب بچہ بہت دبلا ہو اور اس کی نشوونما ٹھیک نہ ہو تو

اسے دن میں کم سے کم پانچ مرتبہ کھانا کھلانا چاہئے

توانائی دینے والی غذائیں اور ان کی تراکیب۔

1_ دالیں

دالیں، گندم ،مکئی،گنّا اور چاول پروٹین ،واٹامن حاصل کرنے کا سب سے سستا ذریعہ ہے

دوسرے ملکوں میں ڈبوں میں پیک بچوں کی پکی ہوئی ٹھوس غذائیں با آ سانی ملتی ہیں

مگر چھ مہینے کے بچے کے لئے دال چاول سے بنی کھچڑی سے بہترین غذا کوئی نہیں

دو تین دن بعد کسی نئی سبزی اور مصالحے کے ساتھ بنا کر اس کا ذائقہ اور لذیذ کیا جا سکتا ہے

جیسے کبھی ایک چمچ گھی یا مکھن میں ذرا سی پیاز اور لہسن فرائی کر کے چار چمچ دال ، چاول ڈال کر کوئی بھی سبزی جیسے باریک پالک کے پتّے یا آلو نمک کالی مرچ ڈال کر پکایا جا سکتا ہے

اسی طرح دال کے سوپ میں موسم کی تازی سبزی جیسے

گاجر ،مٹر، لوکی یا گوشت کا قیمہ ڈال کر پکایا جا سکتا ہے۔

2_ دودھ_انڈے_اور_گوشت

چھ ماہ سے دو سال کی عمر تک بچے کے ناقص غذائیت کا شکار ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں

اس لئے دودھ،انڈے جیسی غذاؤں کاصحت بخش ہونے کا یقین ہونا ضروری ہے

ماں کے دودھ کے سا تھ Dairy productsسے تیار کردہ کھانے بھی بچوں کو دینا چاہئے۔

ایک انڈے میں چھ گرام پروٹین ہوتا ہے

اس لئے دن میں ایک بار نرم ابال کر باریک پیس کر نمک ڈال کر یاانڈے کی زردی نرم ابال کر دودھ کے ساتھ ملا کر دیں

اس کے علاوہ دودھ کی کھیر کسٹرڈ یا ساگودانہ تیار کر کے اس میں کوئی موسمی پھل باریک پیس کر ملایا جا سکتا ہے

مچھلی کے گوشت میں اومیگا تھری اور فیٹی ایسڈ جاتا ہے

اس لئے یس کے کانٹے ہٹا کر مسل کر مکھن ،نمک اور کالی مرچ ڈال کر دیا جا سکتا ہے۔

3_ سبزیاں

گھرے ہرے پتوں والی سبزیاں جیسے ٹماٹر ،گاجر،کدو،لوکی،شکر قند،شلجم اور گوبی سے جسم کو

وٹامن اور معدنیات حاصل ہوتے ہیں ۔

چھوٹے بچوں کے لئے سبزیوں سے بہترین سوپ تیار کئے جاسکتے ہیں

اور ان سے زیادہ توانائی حاصل کرنے کے لئے ان میں ایک چمچ تیل شامل کرنا چاہئے

سبزیوں کے سوپ میں پروٹین یعنی گوشت اور مرغی کے باریک ریشے ملا لینا چاہئے۔

آلو،مٹر اور گاجر کو ابال کر مکھن ،نمک،سیاہ مرچ ڈال کرٓ

باریک مسل کر اور اسے مزید خوش ذائقہ کرنے کے لئے

معمولی سا ہرا دھنیا اور ہری مرچ ڈالی جاسکتی ہے

4_ پھل

پھلوں کا رس پیوری نکال کر بچوں کو دینا چاہئے

پھل کھلانے کے بہت سے طریقے ہیں۔آم کے گودے کو دلیہ میں ملا کر دیا جا سکتا ہے

کیلا ،چیکو، آ ڑو کو کسٹرڈ میں ملایا جا سکتا ہے

پھلوں کو باریک کاٹ کر ہلکا سا پکا کر اس میں شہد بھی ڈالا جا سکتا ھے۔

چھوٹے بچے کا معدہ چھوٹا ہوتا ہے

اور اس میں ایک وقت میں زیادہ غذا کی گنجائش نہیں

ہوتی اس لئے اسے تھوڑا تھوڑا کئی بار کھلانا چاہئے

بچے کو نرم،ٹھوس غذا ہمیشہ تھوڑی مقدار سے شروع کرنا چاہئے۔